Aliments
POUR LA FAMILLE

SECTION DES CONSOMMATEURS
SERVICE DES MARCHES
E DE L'AGRICULTURE DU CANADA, OTTAWA

Publication 902

Revision
Mars 1958

RÈGLES ALIMENTAIRES AU CANADA

Ces aliments sont bons à manger.
Consommez-en tous les jours pour votre santé.
Prenez au moins trois repas par jour.

1. LAIT

Enfants (jusqu'à 12 ans environ)	au moins 1	chopine
Adolescents	au moins 1 ½	chopine
Adultes	au moins 1	demiard

2. FRUITS

Une portion d'agrumes (oranges, citrons, etc.) ou de tomates
ou du jus de ces fruits
et
une portion d'un autre fruit.

3. LÉGUMES

Au moins une portion de pommes de terre
et
au moins deux portions d'autres légumes, de préférence jaunes, verts ou feuillus, fréquemment crus.

4. CÉRÉALES ET PAIN

Une portion d'une céréale à grain entier
et
au moins quatre tranches de pain (avec du beurre ou de la margarine fortifiée).

5. VIANDE ET POISSON

Une portion de viande, de poisson, de volaille ou d'un succédané de la viande comme les haricots secs, les oeufs ou le fromage.

Employez du FOIE fréquemment.

Employez en plus
des OEUFS et du FROMAGE au moins trois fois par semaine chacun.

VITAMINE D—Au moins 400 unités internationales chaque jour durant la croissance, la grossesse et l'allaitement.

Approuvées par le Conseil canadien de l'alimentation, 1950

POUR DE MEILLEURS REPAS

CHOIX DU MENU Servez des repas bien balancés tous les jours en vous basant sur les Règles alimentaires au Canada.

L'élaboration de vos menus ne peut être laissée au petit bonheur surtout si votre budget est limité. Pour organiser d'une façon pratique des menus équilibrés, vous devez en plus tenir compte des saisons, de vos goûts personnels et du temps dont vous disposez pour l'exécution de vos repas.

Cependant, voici quelques principes susceptibles de vous aider dans votre travail:

Établissez les menus une semaine ou au moins deux ou trois jours à l'avance. Décidez d'abord du plat principal autour duquel vous groupez ensuite le potage, les légumes et le dessert appropriés.

Prévoyez l'utilisation de dessertes alléchantes et s'il y a lieu la préparation des lunchs pour le travail ou l'école (voir le feuillet «**Sandwich**»). Ainsi, vous pouvez acheter une grosse pièce de viande telle une fesse de veau, un morceau de longe de boeuf ou un rôti de porc. Servez-la d'abord comme rôti et présentez-en la desserte comme viande froide, salade, sandwichs, pain, pâté, hachis, croquettes.

Vous pouvez, par ailleurs, acheter les mêmes pièces de viande et les diviser de façon à obtenir trois repas à base de viande fraîchement cuite: soit, par exemple un jour, un rôti; un autre jour, quelques tranches sautées et, une autre fois, un escalope ou un pâté ou un ragoût.

Élaborez des menus simples, flexibles afin de profiter à l'occasion des prix spéciaux ou de parer à l'absence sur le marché de l'aliment auquel vous aviez d'abord pensé.

Essayez chaque semaine une façon nouvelle de présenter les viandes ou les légumes.

Évitez de servir le même aliment, même sous des formes différentes, deux fois au même repas: soupe aux tomates et tomates tranchées; carottes à la crème et carottes crues râpées.

Si vous devez servir le même aliment à un autre repas dans la même journée, variez la façon de le présenter.

POUR DE MEILLEURS REPAS

PRÉSENTATION DU MENU Quand vous préparez les menus, considérez-les dans leur ensemble. Pensez à combiner heureusement les couleurs, les saveurs; à varier les textures et à alterner les mets chauds et les mets froids.

Les combinaisons et les contrastes de couleurs et de saveurs ajoutent de l'intérêt et stimulent l'appétit. Exemples: le vert des laitues et le rouge de la tomate; le jaune de la carotte et le noir des pruneaux; la saveur délicate du veau rôti et le goût prononcé de l'oignon braisé ou sauté.

Alternez des mets à texture molle et à texture croquante; des mets de résistance lourds avec des desserts légers. Exemples: macaroni ou viande en sauce et salade de légumes crus; rôti de porc et salade aux fruits.

Créez aussi un contraste dans les repas en alternant des mets froids et des mets chauds. Exemple: viande froide suivie d'un dessert chaud.

Servez les aliments chauds bien chauds, les froids bien froids; ainsi, faire chauffer au préalable les assiettes destinées à recevoir l'agneau, le bifteck, le boeuf rôti; voir à ce que les assiettes pour les glaces, sorbets soient bien froides.

Gardez croustillants les aliments destinés à être servis comme tels: légumes crus, légumes cuits à point, biscuits croquants, côtelettes panées et croquettes.

Évitez la monotonie en variant les modes de cuisson et en utilisant de temps à autre des méthodes nouvelles.

Les assaisonnements doivent faire ressortir la saveur naturelle des aliments et non la camoufler.

Il existe des condiments classiques comme accompagnements de chaque viande et de chaque légume: le thym et le veau; la marjolaine et la tomate. Employés judicieusement, ils contribuent à améliorer et à varier la saveur d'un mets. Exemple: pommes de terre pilées à l'oignon, à la muscade, au paprika (voir le feuillet «**Les fines herbes**»).

CHOIX ET ACHATS DES ALIMENTS

Économisez du temps et de l'argent en préparant une liste de vos achats et en achetant à intervalles réguliers.

Tenez compte de la valeur nutritive des aliments en vous rappelant que les prix élevés ne sont pas nécessairement un indice d'une meilleure valeur alimentaire.

Tenez-vous au courant de la situation du marché. Écoutez la radio et lisez les rapports des journaux locaux à ce sujet.

Profitez de l'abondance d'un produit sur le marché.

Achetez les fruits et les légumes en saison.

Faites un inventaire du garde-manger et n'achetez pas plus d'aliments qu'il ne peut en contenir commodément.

Assurez-vous que vous obtenez une bonne qualité et que vous avez réellement besoin des denrées que vous achetez.

Achetez au poids, à la mesure ou par quantité mais ne dites pas: «Je veux avoir pour tant de sous de ceci ou de cela».

Rappelez-vous que dans la viande tout le tissu musculaire possède à peu près la même valeur nutritive. Cependant, les organes glandulaires tels le foie, le coeur, les rognons sont beaucoup plus nutritifs.

Bien que le foie de veau ait un goût plus fin, sa valeur nutritive est à peu près la même que celle du foie de boeuf et du foie de porc.

Exigez qu'on vous remette tous les os et les rognures pour lesquels vous avez payé.

N'oubliez pas que le lait écrémé desséché est économique, nutritif, pratique, commode à apprêter, facile à conserver.

Comparez les prix et la qualité des céréales en sacs et en paquets. Les premières sont généralement meilleur marché mais leur conservation à la maison exige souvent plus de surveillance (voir le dépliant «**Céréales et leurs usages**»).

Achetez par catégorie autant que possible et achetez la qualité qui vous convient le mieux (voir le livret «**Achetez par catégorie**»).

Lisez les étiquettes avec soin. Elles vous disent «ce que vous achetez», «combien vous achetez», «comment utiliser ce que vous achetez».

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les ALIMENTS

Le lait

SAVEZ-VOUS QUE . . . au point de vue nutritif, le lait est l'aliment par excellence parce qu'il contient plus des éléments essentiels que tout autre aliment pris isolément. Il mérite une place d'honneur dans les repas quotidiens de l'adulte aussi bien que de l'enfant.

dans la plupart des cités et des villes du Canada, le lait **pasteurisé** a remplacé le lait cru. En Ontario, la loi exige que tout le lait vendu dans la province soit pasteurisé. La pasteurisation consiste à chauffer le lait afin de détruire les bactéries pathogènes qui peuvent s'y trouver et de le rendre inoffensif pour la consommation humaine.

le lait **homogénéisé** est du lait pasteurisé et passé à l'homogénéisateur lequel désagrège les globules de gras en particules si ténues quelles ne peuvent remonter à la surface sous forme de crème. Le gras étant réparti uniformément fait paraître le lait homogénéisé plus riche que le lait simplement pasteurisé.

le lait **écrémé** est du lait entier dont le gras a été enlevé. Bien qu'il soit privé du gras et des vitamines A et D solubles dans le gras, le lait écrémé contient tous les autres éléments nutritifs du lait entier.

sur le marché on vend deux espèces de **lait de beurre :** le lait de beurre nature (babeurre) et le lait de beurre synthétique. Le lait de beurre nature est plus clair et plus acide. Par l'addition d'alcalins, on tente autant que possible d'en uniformiser l'acidité. Le lait de beurre synthétique est du lait écrémé pasteurisé traité au moyen d'une culture. Il est homogène, plus épais et plus ferme que le lait de beurre nature. Le lait de beurre synthétique possède la même valeur nutritive que le lait écrémé.

le lait **évaporé** est du lait frais dont environ 60 p. 100 de l'eau a été enlevé par évaporation. Au moyen de l'irradiation par des rayons ultra-violets, on ajoute de la vitamine D à presque tout le lait évaporé préparé au Canada. Il se vend en boîtes de 6 onces et de 16 onces, poids net. Pour le reconstituer, on ajoute une quantité égale d'eau.

le lait **condensé** est du lait évaporé auquel on a ajouté du sucre avec ou sans addition de vitamine D. A cause de cette addition de sucre, le lait condensé reconstitué n'a plus la même composition que le lait frais. Le lait condensé se vend en boîtes de 15 onces, poids net.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les ALIMENTS

Le lait

SAVEZ-VOUS QUE... le lait **desséché** (poudre de lait) est du lait dont presque toute l'eau a été enlevée. Le lait entier et le lait écrémé servent tous deux à la fabrication de la poudre de lait. Si la poudre est faite de lait écrémé, le mot «écrémé» doit paraître sur l'étiquette de la boîte. Pour reconstituer le lait desséché, suivez les indications sur l'étiquette.

pour chauffer du lait on utilise un feu très lent ou on se sert d'un bain-marie. On ne laisse pas bouillir. Pour empêcher le lait de s'attacher au récipient, on rince celui-ci à l'eau froide au préalable ou on en graisse légèrement le fond. Il vaut mieux ne pas enlever la peau qui se forme sur le dessus car elle contient des éléments nutritifs importants. Pour empêcher le lait de gonfler, on peut graisser le bord de la casserole ou ajouter le sucre, en tout ou en partie, quand ce dernier est un des ingrédients de la recette.

Le fromage

SAVEZ-VOUS QUE... le fromage à cause de sa teneur en protides, est classé dans la même catégorie d'aliments que la viande, le poisson, la volaille et les oeufs. On le sert comme mets principal au déjeuner ou au dîner ou au souper; il se sert bien aussi entre les repas.

le fromage **Cheddar** est le principal type de fromage fabriqué au Canada. Il se vend, selon le degré de maturité, «doux», «médium», «âgé doux ou âgé piquant» (fort). L'âge du fromage influe sur son goût et son prix mais non sur sa valeur nutritive. Le Cheddar canadien se fabrique presque exclusivement de lait entier. S'il est fabriqué de lait écrémé, le fromage doit être désigné: «Fromage de lait écrémé».

le fromage **fondu** (émulsionné) est le produit du mélange d'un ou de plusieurs lots, soit de fromage Cheddar, soit de fromage à la crème, en une masse homogène obtenue à l'aide d'agents émulseurs et d'une chaleur suffisante pour assurer la pasteurisation. Ce procédé de fabrication assure l'uniformité de saveur, de texture et de consistance. Le fromage fondu est un fromage moins ferme que le Cheddar, il est habituellement plus doux et il s'étend mieux. Les fromages fondus à tartiner sont plus mous mais ont la même teneur en matière grasse et en humidité que les espèces à texture plus ferme. Le fromage fondu se vend en contenants d'un quart, d'une demie et d'une livre et de ses multiplse et ce, sous différents noms.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les ALIMENTS

Le fromage

SAVEZ-VOUS QUE... le **fromage à la crème** est fait de crème ou de lait additionné de crème et, doit être conforme aux règlements quant à la teneur en gras et en eau. Ce fromage se vend en contenants d'un quart, d'une demie, d'une livre et de ses multiples.

les fromages, cottage, à la crème, fondus ou non sont fabriqués de lait pasteurisé mais ils sont périssables. Comme le lait et la crème, vous devez les garder au réfrigérateur et quelques jours seulement.

le fromage doit être gardé dans un contenant fermé ou enveloppé dans un fort papier ciré ou parcheminé pour empêcher l'évaporation de l'eau qu'il contient. On doit aussi le conserver dans un endroit frais car la température élevée fait fondre, suinter et couler une partie du gras.

le fromage doit cuire à feu lent car une chaleur trop élevée durcit les protides et le rend plus indigeste. Pour faire une sauce, on ajoute le fromage en dernier et on laisse chauffer seulement jusqu'à ce qu'il soit fondu.

tout mélange cru de fromage, d'oeufs et de lait demandant une cuisson au four doit être poché c'est-à-dire déposé dans un plat, placé dans une lèchefrite d'eau chaude et cuit à four modéré. Pour les mélanges déjà cuits, casseroles ou autres mets au fromage, il suffit de les placer au four seulement le temps requis pour les bien réchauffer et en dorer le dessus (voir le livret «**Mets au fromage**»)

Le beurre

SAVEZ-VOUS QUE... la crème d'environ 10 pintes de lait est nécessaire à la fabrication d'une livre de beurre.

deux espèces de beurre sont fabriquées au Canada: le beurre de fabrique et le beurre de ferme. La plus grande partie du beurre de ferme est utilisée sur les fermes.

d'après la loi, le beurre doit contenir au moins 80 p. 100 de **gras de lait** et au plus 16 p. 100 d'eau.

le beurre est vendu dans des emballages d'un quart, d'une demie, d'une livre ou de ses multiples.

le beurre de fabrique est classé par ordre de qualité: Canada catégorie No 1; Canada catégorie No 2; Canada catégorie No 3 et Canada sous-troisième catégorie.

le beurre garde son goût naturel en autant qu'il est conservé sous couvert dans un endroit frais et sec.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les ALIMENTS

Les oeufs

SAVEZ-VOUS QUE...

les oeufs jouent un rôle important dans le régime alimentaire non seulement à cause de leur valeur nutritive mais parce qu'ils sont savoureux et se prêtent à de multiples variantes.

les oeufs vendus au Canada doivent être classés selon la qualité et la grosseur. Les catégories sont **A1, A, B** et **C.**

seuls les oeufs des catégories A1 et A sont vendus d'après les grosseurs suivantes:

Extra gros..........27 onces ou plus la douzaine
Gros..........24 onces ou plus la douzaine
Moyens..........21 à 24 onces la douzaine
Petits..........18 à 21 onces la douzaine

les oeufs de la catégorie A peuvent aussi être vendus de la grosseur **Peewee**..........moins de 18 onces la douzaine (voir le livret «**Achetez par catégorie**»).

la méthode la plus moderne pour la conservation des oeufs est le huilage.

ce procédé permet de fournir aux consommateurs des bons oeufs même lorsque la production ne répond pas à la demande et de stabiliser ainsi les prix de manière à répondre autant que faire se peut aux exigences du budget familial.

les oeufs huilés de la catégorie A possèdent les caractéristiques d'un oeuf frais de la même catègorie c'est-à-dire le blanc ferme et bien attaché à un jaune arrondi.

les oeufs sont périssables et doivent être gardés dans un endroit frais mais non à une température trop basse de peur qu'ils ne gèlent.

les oeufs exposès à tempèrature de la pièce ou dans la vitrine des magasins perdent rapidement de leur qualité.

si on croit nécessaire de laver les oeufs on ne doit le faire qu'au moment de les employer afin de conserver la couche protectrice naturelle laquelle empêche l'évaporation.

il importe de tenir les oeufs éloignés des aliments à saveur prononcée car par leur coque poreuse ils absorent les odeurs.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les ALIMENTS

Les oeufs

SAVEZ-VOUS QUE... la couleur de la coque n'a rien à voir avec la qualité de l'oeuf. Certaines races de volailles pondent des oeufs à coque blanche tandis que d'autres pondent des oeufs à coque plus foncée. La couleur du jaune de l'oeuf dépend de l'alimentation donnée à la poule.

les usages de l'oeuf, nature et transformé, sont multiples mais dérivent tous de quelques méthodes basiques de cuisson (voir le dépliant "**L'œuf**"). En général vous devez toujours cuire les oeufs à basse température car une chaleur trop vive les durcit et leur donne une consistance caoutchoutée désagréable.

quand vous ajoutez des oeufs aux poudings et aux sauces il faut les réchauffer d'abord d'un peu du mélange chaud.

avant d'incorporer des blancs d'oeufs montés en neige à une détrempe de pouding ou de gâteau, il faut ajouter à ces blancs d'oeufs un peu du sucre mentionné dans la recette, soit environ une cuillerée à table par blanc d'oeuf.

les oeufs peuvent être employés pour lier et épaissir: un oeuf équivaut approximativement à ½ cuillerée à thé de fécule de maïs ou à 1 cuillerée à table de farine.

les oeufs sont aussi employés comme levain. Dans ce cas, il est préférable de battre les blancs et les jaunes séparément: les blancs en neige ferme et les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient épais. Un oeuf battu de cette façon équivaut comme levain à approximativement ½ cuillerée à thé de poudre à pâte.

pour conserver des jaunes d'oeufs non brisés, on doit les recouvrir immédiatement d'eau froide et les placer au réfrigérateur. On peut se servir de ces jaunes d'oeufs dans les cossetardes, les sauces à salade ou autres, les bouillons à la reine, la crème glacée, les garnitures de tartes, les pains de viande et de légumes, l'enrobage des aliments à frire (les croquettes, les côtelettes). Les jaunes d'oeufs brisés se conservent à couvert et s'utilisent de la même façon que les jaunes entiers: 1 cuillerée à table de ces jaunes équivaut à un jaune entier.

les blancs d'oeufs se conservent à couvert et au réfrigérateur; on peut les utiliser dans les glaçages, les crèmes aux fruits, les desserts à la gélatine, les meringues, les sorbets, les sauces à pouding, le gâteau des anges, la clarification du café, des consommés, des bouillons. Deux blancs mesurent environ ¼ de tasse.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les ALIMENTS

Achat et préparation de la volaille

SAVEZ-VOUS QUE...

au point de vue alimentaire, la viande, chair des animaux de boucherie, des volailles, du gibier est une excellente source de protides de la plus haute qualité, une bonne source des vitamines B et de sels minéraux.

les organes glandulaires, le foie surtout, sont très riches en Fer et en vitamine A.

le boeuf est le seul des animaux de boucherie qui jusqu'ici peut être acheté par catégorie de qualité. La catégorie est indiquée par une marque en forme de ruban, **rouge** pour la catégorie A ou de choix, **bleue** pour la catégorie B ou bonne, **brune** pour les catégories C (commercial) et D (utilité) apposée dans le sens de la longueur sur le côté de sorte qu'une partie de la marque de catégorie paraît sur chaque morceau (voir le livret «**Achetez par catégorie**»).

il ne faut pas confondre l'estampille circulaire **brune** «Canada approved» (Canada approuvé) avec la marque de catégorie. Cette estampille se trouve sur tous les quartiers de viande inspectés par le gouvernement et elle certifie que la viande est saine et a été abattue dans des conditions sanitaires. Des teintures végétales comestibles sont utilisées pour les marques de catégorie et les estampilles.

la chair du boeuf de bonne qualité est ferme, veloutée, de texture fine, marbrée de gras et d'un beau rouge uniforme.

la chair du veau de bonne qualité est veloutée, à texture fine, de couleur rosée et beaucoup moins grasse que les autres viandes.

la chair de l'agneau de bonne qualité est ferme, à texture fine, lisse et veloutée et de couleur rose assez foncée. Le gras est ferme, lisse, tendre, d'un blanc crémeux ou légèrement rosé.

la chair de porc de bonne qualité est ferme, à texture fine, de couleur rose grisâtre pâle. La couche extérieure de gras doit être ferme et blanche et la quantité de gras et de maigre bien proportionnée.

le prix de la viande n'est pas toujours une garantie de la valeur alimentaire; les parties les moins coûteuses sont parfois aussi nutritives que les plus chères.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les ALIMENTS

Achat et préparation de la viande

SAVEZ-VOUS QUE... il est assez difficile de préciser la quantité à acheter car tous les morceaux ne donnent pas le même nombre de portions par livre: certains contiennent plus d'os, de cartilage et de gras; d'autres sont désossés. Le mode de cuisson, le nombre de personnes à servir sont aussi des facteurs à considérer.

voici les quantités approximatives à acheter pour chaque portion:

rôti désossé	1/4—1/3	livre	viande hachée	1/4—1/3	livre
rôti non-désossé	1/3—1/2	"	foie	1/4—1/3	"
tranches (steaks)	1/3—1/2	"	rognons	1/3	"
côtelettes (chops)	1/3—1/2	"	langue	1/2	"
viande à ragoût désossé	1/3—1/2	"	coeur	1/4—1/3	"
viande à ragoût non désossé	1/2	"	viande cuite froide	1/8	"

les chiffres mentionnés pour les rôtis ne peuvent cependant s'appliquer rigoureusement quand il s'agit de petites familles. Dans ce cas, si on veut obtenir un morceau de viande bien bruni, facile à dépecer en tranches régulières, il est recommandé de ne pas acheter de rôti pesant moins de 3 livres en choisissant un morceau épais (au moins 3 pouces) et bien en viande de préférence à un morceau mince ou osseux.

pour vous renseigner sur l'achat des différents morceaux de viande et le mode de cuisson qui leur convient le mieux, voir le livre «**La viande**».

en recevant la viande, vous devez la développer, la déposer dans un plat sec, recouverte légèrement de préférence avec du papier ciré, et la placer à l'endroit le plus froid du réfrigérateur. Vous pouvez entreposer tel quel les viandes fumées enveloppées dans un emballage transparent.

avant la cuisson, essuyez la viande avec un linge humide ou grattez la avec un couteau.

la viande hachée se gâte rapidement, utilisez-la sans retard.

pour conserver la viande cuite, laissez-la d'abord refroidir, ensuite enveloppez-la bien pour l'empêcher de sécher, d'absorber l'odeur des autres aliments, et placez-la au réfrigérateur.

la viande congelée peut être décongelée au réfrigérateur en calculant de 6 à 8 heures par livre **OU** à température de la pièce à raison d'une heure et demie à deux heures par livre **OU** être cuite telle quelle en augmentant la durée de cuisson.

la viande décongelée ne doit jamais être congelée de nouveau (voir «La congélation des aliments»).

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les ALIMENTS

Achat et préparation de la viande

SAVEZ-VOUS QUE... la volaille se vend par catégorie de qualité dans la plupart des cités et des villes du Canada. Les catégories pour les poulets, les poules, les dindes, les canards et les oies sont par ordre de qualité: Catégorie spéciale (violette), Catégorie A (rouge), Catégorie B (bleue) et Catégorie C (jaune). Voir le livret «**Achetez par catégorie**».

la volaille se vend vidée (éviscérée) et non vidée. La volaille non vidée est simplement déplumée. La volaille vidée est déplumée et a la tête, les pattes et les entrailles enlevées.

le prix par livre d'un oiseau vidé est un peu plus élevé que celui d'un oiseau non vidé à cause de la perte de poids découlant de l'éviscération. Tout calcul fait, l'achat de la volaille éviscérée constitue généralement une économie. On peut aussi maintenant acheter de la volaille démembrée (cuisses, poitrine, ailes et dos).

on achète les petits poulets entiers ou démembrés pesant de deux à trois livres éviscérés pour rôtir au four ou sur le poêle, griller au four ou «à la barbecue» à l'intérieur ou à l'extérieur.

les poules, à cause de leur saveur prononcée, sont spécialement recommandées pour rôtir à couvert, braiser et bouillir; leur chair n'est généralement pas assez tendre ni assez juteuse pour griller, frire ou rôtir à découvert.

on reconnaît l'âge d'une volaille en palpant l'extrémité inférieure du bréchet (os de la poitrine): chez les jeunes oiseaux il est encore à l'état de cartilage, mou et flexible; chez les oiseaux adultes (un an et plus) il est calcifié, dur et non flexible.

on a toujours plus de satisfaction au point de vue tendreté, succulence et rendement lorsqu'on choisit une volaille bien en chair et moyennement grasse.

la volaille fraîche doit être **développée** aussitôt que possible après l'achat, recouverte de papier ciré et **placée au froid.** Elle peut être gardée dans le réfrigérateur pendant quelques jours.

si vous achetez une volaille congelée, vous pouvez **OU** la décongeler au réfrigérateur en calculant environ 6 heures par livre **OU** à température de la pièce à raison d'une heure et demie par livre **OU** la faire cuire telle quelle en augmentant la durée de cuisson. **Il ne faut pas congeler de nouveau la volaille décongelée.** (Voir le livret «**La congélation des aliments**»).

avant la cuisson il faut laver la volaille ou au moins l'essuyer avec un linge humide et l'assécher.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les ALIMENTS

Cuisson de la viande et de la volaille

SAVEZ-VOUS QUE... la viande et la volaille sont plus tendres, plus juteuses et diminuent moins si elles sont cuites à basse température.

si on veut rôtir la viande et la volaille à découvert, on doit le faire à four lent ou modéré, sans saisir et sans ajouter d'eau.

si l'on emploie le thermomètre à viande, l'insérer avant la cuisson au centre de la partie la plus charnue du rôti et s'assurer que l'extrémité ne touche ni l'os ni le gras.

presque tous les morceaux de veau et d'agneau peuvent être rôtis à découvert.

presque tous les morceaux de porc peuvent être rôtis ou braisés mais quel que soit le mode de cuisson appliqué il est nécessaire de les cuire complètement.

seuls les morceaux tendres de boeuf peuvent être grillés ou rôtis à découvert; les morceaux moins tendres demandent une cuisson à chaleur humide: rôtis à couvert, braisés, fricassées, ragoûts et bouillis.

les foies, entiers ou tranchés, les coeurs et les rognons sont généralement rôtis ou braisés. Il faut les cuire rapidement à chaleur assez vive ou longuement à chaleur douce afin de les garder tendres et savoureux.

la cuisson sous pression convient particulièrement pour les morceaux de viande et les volailles moins tendres car elle en réduit la durée de cuisson. Suivez les indications données par le fabricant, selon le genre de cuiseur.

après la cuisson, on recommande de laisser reposer les rôtis et la volaille dans un endroit chaud quelques instants avant de les dépecer; cela permet à la viande d'absorber le jus et rend le dépeçage plus facile.

pour plus de renseignements sur la cuisson de la viande et de la volaille, vous pouvez consulter les publications: «**La viande**», «**Les volailles sur vos menus**», «**La congélation des aliments**» et «**Moyens d'allonger la viande**».

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les ALIMENTS

Les fruits et les légumes

SAVEZ-VOUS QUE... les fruits et les légumes sont des aliments importants dans un régime bien équilibré puisqu'ils fournissent des sels minéraux, des vitamines et apportent de la variété, de la couleur et du volume dans les repas.

on trouve de plus en plus sur nos marchés des fruits et des légumes emballés dans des sacs transparents de capacités variables. Ces emballages permettent de juger de l'apparence et de la qualité du produit.

Les fruits

SAVEZ-VOUS QUE... les Règles alimentaires au Canada recommandent pour chaque jour une portion d'agrumes (oranges, pamplemousses) ou de tomates ou du jus de ces fruits et une portion d'un autre fruit.

parmi les fruits les plus connus au pays on peut citer: les pommes, les poires, les pêches, les prunes, les melons, les cerises, les fraises, les framboises, les bleuets. Plusieurs de ces fruits sont classés (voir le livret «**Achetez par catégorie**»).

les fraises sont reconnues pour leur teneur en vitamine C et les pêches pour leur richesse en vitamine A.

au Canada, les pommes, s'apprêtent de façon plus variées que tout autre fruit. On peut manger des pommes crues ou cuites, froides ou chaudes au déjeuner, au dîner, au souper ou entre les repas.

les pommes sont disponibles la plus grande partie de l'année. Certaines variétés peuvent être achetées à la fin de l'hiver et au rpintemps; d'autres variétés sont hâtives et peuvent être achetées à la fin de l'été.

choissez les variétés qui conviennent à l'usage auquel vous les destinez: **pommes de table** pour déguster à l'état cru et **pommes à cuire** pour les préparations culinaires. Les pommes à cuire doivent être fermes et sures.

quel que soit le contenant dans lequel les pommes sont emballées, les catégories par ordre de qualité sont: **Canada extra de fantaisie—Canada de fantaisie et Canada commeciales ou C.**

les pommes doivent être conservées dans un endroit frais et sec à température aussi uniforme que possible. Pour chaque jour qu'une pomme séjourne à température de la pièce, sa durée de conservation est réduite de plus d'une semaine.

en plus des pommes fraîches, vous pouvez vous procurer dans le commerce de la sauce aux pommes, des pommes en conserve, solide ou dans le sirop; des pommes congelées déshydratées; des garnitures de tarte aux pommes et enfin du jus de pomme.

pour plus de renseignements, voir le livret «**La pomme**».

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les ALIMENTS

Les fruits

SAVEZ-VOUS QUE... en général, les fruits exigent une cuisson lente. On peut les cuire à la vapeur ou au four ou les faire mijoter dans une petite quantité d'eau. Si le sucre est ajouté après la cuisson, il en faut moins, les fruits sont plus tendres et la saveur plus délicate. Toutefois, certains fruits gardent mieux leur forme s'ils sont cuits dans un sirop. **Tous les fruits doivent être lavés** soigneusement avant d'être utilisés crus ou cuits à cause de la grande quantité d'insecticides employés de nos jours.

Les légumes

SAVEZ-VOUS QUE... les Règles alimentaires au Canada recommandent pour chaque jour au moins un service de pommes de terre et au moins deux services d'autres légumes de préférence des légumes feuillus, verts ou jaunes. On doit servir des légumes crus le plus souvent possible et les préparer juste pour le moment de servir.

parmi les légumes les plus connus au pays on peut citer, outre les pommes de terre, les tomates, les choux, les carottes, le céleri, les laitues, les épinards, la citrouille, les courges, les haricots, les pois, le maïs, les asperges, les betteraves, le navet.

les tomates (fraîches ou en conserve) et le jus de tomate sont parmi les meilleures sources de vitamine C au Canada; on doit en servir souvent.

d'autres légumes comme le chou, le chou-fleur et le navet, surtout s'ils sont mangés crus, sont aussi une bonne source de vitamine C et peuvent partiellement remplacer les agrumes (oranges, pamplemousses, etc).

à l'exception peut-être du pain, la pomme de terre est l'aliment que nous consommons le plus au pays puisque le Canadien de classe moyenne mange environ une demi-livre de ce légume chaque jour.

en raison de la quantité consommée par la plupart des Canadiens, la pomme de terre, en autant qu'elle est cuite comme il faut, est considérée comme une source précieuse de vitamine C et une bonne source de sels minéraux.

les pommes de terre peuvent être achetées par catégorie de qualité comme suit: Canada de fantaisie, Canada nº 1, Canada nº 1 grosse, Canada nº 2. La Canada nº 1 a un diamètre minimum de 2¼ pouces et maximum de 4 pouces. La Canada nº 1 grosse est d'à peu près la même qualité que le Canada nº 1 mais à diamètre minimum de 3¼ pouces.

les pommes de terre sont classées surtout d'après l'absence de tares ou de maladies et non d'après leur qualité de cuisson.

de nos jours la plupart des navets et des panais que l'on achète sur le marché sont cirés. Ce traitement prévient l'évaporation et aide à conserver la qualité.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les ALIMENTS

Les légumes

SAVEZ-VOUS QUE... les courges et les citrouilles sont de bonnes sources de vitamine A et des légumes économiques qu'on peut transformer en potages, en casseroles et en desserts (voir le feuillet «**Courges et Citrouilles**»). Mûries à point, les courges et les citrouilles se conservent plusieurs mois au frais et au sec comme d'ailleurs les pommes de terre et les autres légumes racines.

les légumes **frais** doivent **cuire rapidement,** jusqu'à ce qu'ils soient tendres **seulement** et avec leur pelure aussi souvent que possible. S'ils doivent être pelés, que ce soit aussi mince que possible. Les légumes bouillis doivent cuire à couvert dans une quantité minimum d'eau bouillante salée. Les cuissons au four et à la vapeur sont aussi recommandées. Pour la cuisson dans un cuiseur sous-pression, suivez les directions du fabricant.

les légumes congelés prennent du tiers à la moitié moins de temps à cuire que les légumes frais; ne les cuisez pas trop longtemps.

les légumes en conserve (domestique ou commerciale) et les légumes congelés surtout retiennent beaucoup de leurs éléments nutritifs (voir les livrets «**Conserves de fruits et de légumes**» et «**La Congélation des aliments**»).

lorsque vous employez des conserves de légumes, faites bouillir le liquide seul pour en réduire le volume de moitié puis réchauffez-y les légumes.

préparez les légumes juste avant la cuisson, généralement en quantité suffisante pour un repas et cuisez-les juste à temps pour servir. Utilisez l'eau de cuisson des légumes et le liquide des légumes en conserve dans les soupes et les sauces.

Les légumineuses

SAVEZ-VOUS QUE... les **légumineuses** (fèves, pois secs) en plus d'être riches en protides végétales, en fer, en calcium et en phosphore, constituent des mets de résistance succulents, économiques et d'une grande valeur calorifique.

avant la cuisson, recouvrez-les d'eau froide, douce si possible et laissez-les tremper quelques heures; cuisez-les lentement dans l'eau de trempage ou égouttez-les et cuisez-les dans de l'eau fraîche jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Comme les légumineuses ont une saveur fade, il convient d'apporter un soin spécial à l'assaisonnement (voir le feuillet «**Fèves**»).

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les ALIMENTS

Céréales et farines

SAVEZ-VOUS QUE... les céréales jouent un rôle important aux repas particulièrement au déjeuner. On les sert sous forme de pains ou de muffins; on les retrouve dans les soupes, les plats de résistance, les desserts. Pour un bon choix de recettes pratiques à ce sujet, vous pouvez consulter le feuillet «**Céréales et leurs usages**».

les céréales, parce qu'elles sont constituées d'un fort pourcentage d'amidon, sont classées parmi les meilleurs aliments énergétiques; de plus, elles fournissent une quantité passable de protides végétales utiles pour compléter la quantité requise de protides animales dans l'alimentation provenant de la viande, du poisson, des oeufs, du lait et du fromage.

les céréales à **grain entier** sont une bonne source de phosphore, de fer, éléments que l'on trouve surtout dans l'écorce et le germe. Elles apportent aussi une quantité appréciable de Thiamine, des quantités assez importantes de Riboflavine, de Niacine, d'autres formes moins connues de la vitamine B et de petites quantités variables de calcium (chaux).

l'emballage des céréales indique le contenu, le poids net, le mode de préparation, de conservation et la liste des ingrédients s'il s'agit de céréales mélangées. Lisez les étiquettes.

les céréales doivent être conservées dans un récipient à **fermeture hermétique**, en un endroit frais et sec, protégées contre les insectes et la vermine. Les bocaux de verre, les boîtes de métal sont d'excellents contenants pour les céréales et la farine. Gardez les céréales prêtes à servir dans leur propre emballage bien fermé.

toutes les céréales ont meilleur goût et sont plus faciles à digérer si elles sont bien cuites. Pour éviter les grumeaux, saupoudrez graduellement dans l'eau bouillante salée en remuant constamment jusqu'à épaississement.

il existe de la farine de **blé entier**, de la farine blanche **à pain** ou **à tout usage**, de la farine à **pâtisserie**, de la farine **à gâteau** et de la farine **graham**. Quleques-unes de ces farines sont maintenant enrichies (voir le feuillet «**Céréales et leurs usages**»).

2 cuillérées à table de farine à tout usage ont le même pouvoir épaississant qu'une cuillérée à table d'amidon de maïs.

si vous vous servez de farine à tout usage à la place de farine à pâtisserie, enlevez 2 cuillérées à table par tasse.

pour éviter les grumeaux dans la préparation des sauces, délayez la farine ou l'amidon de maïs avec un peu de liquide froid **OU** mélangez-la au gras fondu ou défait en crème **OU** mêlez-la au sucre puis ajoutez au liquide chaud et faites cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les MENUS

Après avoir étudié les aliments en détail, leur valeur nutritive, les lois de leur classification, la manière de les acheter et de les conserver, il convient pour terminer d'illustrer, par des menus, leurs différents agencements dans l'alimentation. On trouvera donc dans les pages suivantes des suggestions de menus lesquels, selon l'usage généralement établi dans notre pays, distribuent sur les trois repas (déjeuner, dîner et souper) les aliments recommandés pour chaque jour.

Les règles de nutrition bien comprises recommandent qu'on mange un peu de tout mais d'une manière rationnelle.

Le déjeuner

Le déjeuner est très important car il est difficile de répartir sur les deux autres repas seulement la quantité d'aliments à consommer chaque jour selon les Règles alimentaires au Canada. De nos jours, beaucoup de gens ne déjeunent pas et s'expcsent ainsi à attenter à leur santé.

Non seulement doit-on déjeuner mais ce premier menu pour ceux qui prennent trois repas par jour doit comprendre du 1/4 au 1/3 de la quantité d'aliments à ingérer quotidiennement. En somme, cela signifie que le déjeuner doit être presqu'aussi substantiel que les deux autres repas. Cependant, le menu du déjeuner plus ou moins standardisé varie peu d'un jour à l'autre et demande ainsi moins de préparation que les autres repas.

MENU DE BASE

Fruits, jus de fruit ou de tomate

Céréales à grain entier (cuites ou préparées) avec lait

Pains, muffins avec beurre

Oeufs, fromage, bacon, saucisse, viande froide, poisson au goût.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX sur les MENUS

Ces menus de dîners et de soupers sont préparés pour se compléter. Cependant, certains des menus de souper, surtout ceux qui favorisent l'emploi des dessertes, peuvent être remis au lendemain.

L'agencement de ces menus prévoit: 1—l'équilibre des divers éléments nutritifs tels les protides (viandes, oeufs, fromage, lait); les glucides (sucres, farines); les lipides (corps gras); 2—la saveur, la texture, la couleur et la température des aliments; 3—le service chaque jour d'un légume cru, d'un mets au lait et l'utilisation fréquente d'abats (foie et autres).

Une répartition des méthodes de cuisson est prévue de manière à présenter des viandes sautées, grillées, braisées, bouillies aussi bien que rôties.

Les menus, classés par saison, préconisent autant que possible l'utilisation des produits saisonniers. Les desserts aux fruits peuvent généralement être remplacés par des fruits nature en saison. En hiver et au printemps, la ménagère peut utiliser les légumes et les fruits congelés, en conserve ou déshydratés (séchés).

* Les lettres intercalées près des mets indiquent que les recettes se trouvent dans les publications mentionnées en page 26 de ce livret.

Modèles de menus de base

Dîner

Soupe ou jus
Viande ou volaille ou poisson
Pommes de terre
Un légume cuit ou cru
Fruit ou dessert aux fruits.

Souper

Potage crème
Mets d'oeufs ou de fromage ou une desserte
Un légume cru ou cuit
Dessert

NOTE—Du pain et du beurre sont ajoutés au repas selon le cas. Comme breuvage, on sert du lait pour les enfants, du thé ou du café pour les adultes; certains adultes préfèrent le lait comme breuvage.

MENUS DE PRINTEMPS

* Voir page 20 quant aux lettres rouges intercalées.

Dîner
Potage aux tomates
Coeur de boeuf farci et rôti V
Pommes de terre Y
Maïs en conserve
Pommes en neige P

Souper
Potage aux fèves rouges L
Ramequins au fromage F
Salade de céleri et de pommes P
Fruits en gelée

Dîner
Soupe dorée M
Rognons de porc V
Tronçons de navet au beurre
Pommes de terre en escalopes Y
Crème renversée au chocolat

Souper
Potage Crécy (soupe aux carottes)
Chou, tomates et fromage en casserole F
Pommes de terre et oignons rôtis (au four)
Céleri croquant
Pain doré

Dîner
Soupe aux légumes M
Tranches de foie farcies aux pommes de terre V
Carottes et navets pilés
Radis croquants
Tarte à la rhubarbe R

Souper
Jus de tomate
Blanquette de veau sur rôties V
Asperges
Crêpes et sirop d'érables O

Dîner
Jus de pomme
Paupiettes de veau V
Macédoine de légumes
Salade verte: pissenlit ou autre verdure
Crème glacée P — Gâteau G

Souper
Spaghetti à la viande M-V
Salade méli-mélo N
Cossetarde O
Biscuits M

Dîner
Consommé Julienne (légumes) M
Épaule de veau farcie U-V
Pommes de terre cuites autour du rôti Y
Carottes à la crème (sauce blanche claire)
Salade d'épinards crus à la sauce moutarde N
Mousse de fruits — Biscuits M

Souper
Chou farci (desserte de l'épaule)
Sauce aux tomates
Pommes de terre sautées Y
Gâteau chiffon G

Dîner
Potage Condé (soupe aux fèves rouges) L
Omelette au lard à la ciboulette O
Pommes de terre bouillies Y
Salade de pissenlit et crème sure
Comporte ou sauce à la rhubarbe R
Petits gâteaux G

Souper
Crème de navet avec croûtons
Bifteck à la hambourg V
Pommes de terre frites Y
Tomates à l'étuvée
Tarte aux fruits (en conserve)

Dîner
Soupe au vermicelle M
Saucisse au chou
Tomates à l'étuvée
Pommes de terre bouillies Y
Pouding au citron

Souper
Jus de tomate
Casserole aux fèves et au fromage F-L
Laitue à la vinaigrette N
Crème à l'érable
Biscuits M

Dîner
Crème de maïs
Filets de poisson farcis aux légumes
Betteraves à la paysanne
Pommes de terre bouillies Y
Radis et céleri
Pouding au riz et aux prunes

Souper
Jus de tomate
Assiette de légumes chauds: rouelles de carottes, haricots verts, pommes de terre, tronçons de navet, quartiers de chou, betteraves, quartiers ou rouelles d'oeufs cuits dur, échalotes, persil et crème douce ou sure
Gâteau renversé aux pêches

MENUS D'ÉTÉ

* Voir page 20 quant aux lettres rouges intercalées.

Dîner

Jus de légume
Cervelles de veau panées et rôties à la poêle avec persil et jus de citron V
Pommes de terre bouillies Y
Asperges ou autres légumes en saison
Fraises fraîches et crème

Souper

Crème de laitue
Salade au macaroni et au fromage décorée de tomates F
Croustade à la rhubarbe M-R

Dîner

Soupe au chou-fleur
Poulet entier ou démembré grillé Q
Sauce aux fines herbes H
Jardinière de légumes
Petits fruits au sirop (groseilles, gadelles ou bleuets) B

Souper

Panade (soupe au pain à l'ancienne avec sarriette et persil)
Salade aux oeufs (oeufs farcis et laitue)
Framboises et crème ou lait

Dîner

Bouquetons de chou-fleur, radis, carottes (crus)
Pâté au poulet avec légumes
Melon et crème glacée

Souper

Crème de pois verts
Viandes froides
Salade canadienne N
Tarte aux bleuets

Dîner

Côtelettes d'agneau ou de veau panées V
Pommes de terre pilées Y
Pois à la menthe ou Brocoli au beurre
Tarte aux petits fruits

Souper

Soufflé à l'espagnole F
Salade d'épinards et de chou-fleur
Compote de pêches
Biscuits M

Dîner

Soupe au chou
Tranche de jambon grillé V
Épinards cuits
Pommes de terre pilées Y
Tomates fraîches
Crème glacée aux fruits P

Souper

Potage aux pommes de terre
Omelette au fromage et au persil O
Concombre et échalotes à la crème sure
Gâteau — fruits frais G

Dîner

Soupe au poulet
Foie au four (préparer et cuire comme un rosbif) V
Pommes de terre en escalope Y
Maïs sur épis
Salade: concombre, tomates et piment vert
Pêches nature

Souper

Crème de tomate froide
Salade favorite N
Melon et cerises

Dîner maigre

Coupe aux cerises et aux abricots
Saumon au court-bouillon et sauce aux oeufs
Pommes de terre bouillies Y
Concombre à la vinaigrette
Croustade aux pêches M

Souper maigre

Crème aux haricots verts et croutons
Tomates farcies au fromage cottage (ou au fromage à la crème)
Salade de céleri, oignon, piment vert, etc.
Pouding aux bleuets M

Dîner maigre

Crème d'épinards
Dîner aux légumes: demi-courgettes bouillies et farcies d'oignons glacés, pois verts, céleri et carottes.
Sauce au fromage F
Pouding aux framboises M

Souper maigre

Jus de tomate
Omelette aux champignons O
Pommes de terre Y
Laitue à la crème sure
Compote de rhubarbe R
Biscuits M

MENUS D'AUTOMNE

* Voir page 20 quant aux lettres rouges intercalées.

Dîner
Potage aux légumes
Pain de foie V
Pommes de terre rôties au four Y
Choux de Bruxelles
Betteraves et rondelles d'oignons marinés
Melon macéré au miel

Souper
Crème de salsifis
Oeufs au bacon
Tranches de tomates sautées dans le gras de bacon
Laitue à la française
Tarte aux prunes

Dîner
Potage au céleri
Bifteck grillé V
Panais braisé
Pommes de terre pilées Y
Salade de chou rouge, rondelles d'oignon blanc, persil, à la vinaigrette N
Demi-poires pochées dans du sirop

Souper
Pâtés au salsifis (se prépare comme pâté au poulet)
Viandes froides
Salade canadienne N
Fruits en gelée
Biscuits M

Dîner
Consommé M
Bifteck Suisse V
Pommes de terre pilées Y
Salade persane: chou chinois, rondelles d'oignon, piment vert et vinaigrette
Choux à la crème

Souper
Potage au fromage et à l'oignon F
Salade aux pommes et au poulet P
Crêpes au gruau M

Dîner
Potage Julienne
Côtelettes de porc farcies V
Sauce aux pommes sur laitue P
Courge gratinée E
Gâteau éponge au chocolat

Souper
Crème de poireaux
Salade: bâtonnets de viande froide ou de fromage, quartiers d'oeufs cuits dur et de tomates sur laitue ou autre verdure
Tarte aux prunes ou aux pommes P

Dîner
Jus de pomme
Bouilli canadien V
Tarte aux fruits frais

Souper
Hachis Parmentier U
Salade chou rouge et vinaigrette
Flan aux fruits O

Dîner
Soupe au chou
Gigot d'agneau sauce à la menthe V
Pois verts — Pommes de terre au four Y
Laitue à la vinaigrette N
Tarte au citron

Souper
Aubergines farcies à l'agneau
Pommes de terre lyonnaise Y
Salade méli-mélo N
Pommes glacées P
Biscuits M

Dîner
Ragoût de pattes de cochon U V
Pommes de terre bouillies Y
Betteraves marinées
Céléri croquant
Fruits frais

Souper
Jus de tomate
Chou-fleur entier gratiné nappé de sauce au fromage F entouré de haricots verts, de carottes, de betteraves, d'oignons et de petites pommes de terre roulées dans du persil haché.
Oeufs à la neige

Dîner maigre
Potage à la citrouille E
Filet de poisson sauté et pommes de terre bouillies Y
Betteraves chaudes à la vinaigrette
Pouding au pain et au chocolat

Souper maigre
Soupe aux pois
Fondue au fromage F
Salade croquante
Pouding hongrois P

MENUS D'HIVER

* Voir page 20 quant aux lettres rouges intercalées.

Dîner

Jus de tomate ou soupe aux tomates
Boudin et tranches minces de porc maigre
Pommes de terre bouillies **Y**
Chou rouge mariné ou choucroute
Tarte à la citrouille **E**

Souper

Petite marmite à la viande ou au poisson ou aux légumes (soupe très épaisse)
Salade (pommes, céleri, carottes, verdure)
Pouding à l'avoine roulée **M**

Dîner

Pâté de boeuf et de rognon **V**
Pommes de terre, oignons, carottes
Chou à la vinaigrette **N**
Pouding savetier **P**

Souper

Crème de maïs et croûtons
Gelée de tomate et de fromage sur laitue **F**
Céleri croquant
Confitures de prunes ou autres **B**
Croquignoles

Dîner

Potage à l'orge **M**
Langue de boeuf en casserole avec carottes, jus de tomate, pois verts
Bâtonnets de navet
Carrés aux dattes ou aux fruits

Souper

Jus de tomate
Escalope de pommes de terre et de maïs
Salade aux fruits et aux légumes en gelées et fromage cottage **F**
Gâteau au chocolat **G**

Dîner

Consommé de volaille **M**
Poule au macaroni ou au riz
Salade de chou-fleur cru et olives
Pain aux pommes **P**

Souper

Crème de champignons ou autre
Poisson meunière (frit à la poêle)
Pommes de terre bouillies **Y**
Betteraves marinées
Salade de chou à la crème sure
Tarte au raisin

Dîner

Potage aux nouilles
Boeuf à la mode **V**
Salade de chou et raisins
Croustade aux pommes **P M**

Souper

Macaroni au fromage **F**
Tomates en conserve froides
Compote à la citrouille **E**
Bâtonnets à la mélasse **M**

Dîner

Consommé au vermicelle **M**
Rôti de boeuf (rosbif) **V**
Pommes de terre et navet en purée
Bâtonnets de carottes
Pommes à la crème **P**

Souper

Jus de pomme
Salade d'oeufs farcis
Gâteau renversé **P**

Dîner maigre

Poisson et sauce au persil
Pommes de terre bouillies **Y**
Haricots au beurre
Betteraves à la vinaigrette
Tarte aux pommes **P**

Souper maigre

Crème de tomate
Soufflé au fromage **O-F**
Salade de carottes, céleri et pommes
Confitures de citrouille à l'ancienne **E**

Dîner

Consommé **M**
Boeuf à la crème **U**
Haricots verts
Pommes de terre pilées **Y**
Salade dorée (carottes, piment vert, raisins secs) à la mayonnaise cuite **N**
Croustade aux fruits **P M**

Souper

Jus de légumes
Fèves au lard **L**
Marinade aux tomates **B**
Blanc-manger

MENUS DE PÂQUES

Dîner

Bouillon de poulet et croûtons
jambon et pommes de terre au four
Oignons braisés
Pommes piquantes
Salade perfection
Parfait
Gâteau jonquille

Souper

Jus de raisin

Salade au poulet

Oeufs pochés dans le sirop d'érable

MENUS D'ACTION DE GRÂCES

Dîner

Cocktail marin
Canard rôti à l'orange
Gelée aux gadelles
Courgettes farcies
Pommes de terre pilées
Suprême aux pommes

Souper

Potage à la citrouille avec croûtons

Escalopes de maïs et de pommes de terre avec tranches de bacon

Tarte aux atocas

FÊTE DES MÈRES

Dîner

Consommé princesse
Poulet grillé
Pommes de terre à la crème
Asperges au beurre
Rondelles de carottes crues et vinaigrette au persil
Crème glacée à la menthe
Gâteau chiffon au chocolat

Souper

Coupe de fruits
Langue en gelée servie avec légumes crus
Salade de pommes de terre
Marinades aux concombres tranchés
Tarte à la rhubarbe

DÎNERS DE NOËL

Boules de melon rafraîchi
Consommé royal
Dinde farcie
Bouquet de légumes cuits (pommes de terre, carottes, broccoli, pois)
Gelée d'atocas
Endives à la vinaigrette
Plum pouding

Cocktail de jus de légumes et hors d'oeuvre
Poulet rôti
Farce à l'oignon
Pommes de terre au four
Carottes et pois au beurre
Betteraves et céleri en gelée
Pouding à la vapeur

Coupe aux fruits
Oie rôtie
Farce aux pommes
Pommes de terre
Purée de navet
Salade verte
Pruneaux à l'orange
Macarons

RÉVEILLON DE NOËL

Bouillon de Noël
Galantine de poulet
Tourtière
Salade napolitaine
Bûche de Noël

SOUPER

Cocktail aux atocas
Viandes froides
Salade tricolore
Crème espagnole
Gâteau aux fruits

SOUPER

Cocktail au jus de tomate
Salade de viande et de légumes crus
Charlotte russe

PUBLICATIONS PRÉPARÉES

par les

ÉCONOMISTES MÉNAGÈRES DE LA SECTION DES CONSOMMATEURS

— Service des marchés —

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA

A Aliments pour la famille

B Confitures, gelées, marinades

C Conserves de fruits et de légumes

D La congélation des aliments

E Courge et citrouille

F Mets au fromage

G Gâteaux

H Les fines herbes

I Tableau de découpage du boeuf

J Tableau de découpage de l'agneau

K Tableau de découpage du porc

L Fèves

M Céréales

N Des salades

O L'oeuf

P La pomme

Q Les volailles sur vos menus

R La rhubarbe

S La confection des sandwichs

T Achetez par catégorie

U Recettes économiques de viande

* **V** La viande

W Calendrier des légumes canadiens à salade

X Calendrier des fruits canadiens à salade

Y Pommes de terre

Ces publications sauf le livret "**La viande**", sont disponibles gratuitement sur demande individuelle au

Service de l'information
Édifice des sciences
Ministère de l'Agriculture
Ottawa

* Le livret "**La viande**" se vend 50c l'exemplaire chez

l'Imprimeur de la Reine
Ottawa


CAL/BCA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00202823 3

EDMOND CLOUTIER, C.M.G., O.A., D.S.P.
QUEEN'S PRINTER AND CONTROLLER OF STATIONERY
OTTAWA, 1958